

De wijzer in voeding krant

We eten te veel zout, dat is niet nieuw. Dat weten we wel. Maar ondanks dat we dit weten doen we het nog steeds. Daarom in deze krant weer aandacht voor minderen met zout. Maar ook wat informatie over eiwitshakes, gluten op de snijplank en een paar lekkere recepten met weinig zout. Veel leesplezier!!



*Zout staat op het etiket vermeld in gram. We zouden **niet meer dan 6 gram zout per dag** moeten eten.*

Tip 2

Het meeste vleesbeleg bevat veel zout. Dat geldt zeker voor salami, ontbijtspek, gerookte ham, rookvlees, chorizo en pekelvlees dat vaak wel 3 gram zout per 100 gram vleeswaren bevat.

Zet de eerste stap in minder zout eten. Probeer eens rosbief en verse kipfilet (zelfgebakken zonder zout) op brood. Deze zijn minder zout en net zo hartig. Vervang bijvoorbeeld één zoutrijk vleesbeleg door rosbief met rucola, een sjalotje en pijnboompitjes. Lekker... en gezond.

Meer trek in lekker beleg met minder zout?

Zet dan de stap 2. Vervang steeds meer boterhammen met zout vleesbeleg door zoutbewuste, hartige alternatieven.

Zoals:

- Gekookt ei met tomaat
- Zuivelspread met verse vijgen
- Hüttenkäse met radijs
- 100% pindakaas met banaan (aan deze pindakaas is geen zout toegevoegd)
- Notenpasta met komkommer
- Appel met kaneel
- Geraspte wortel met rozijnen
- Sla met avocado

De kruidenmengsels van **Jonnie Boer** (Euroma) zijn allemaal fantastisch en helemaal zonder zout.

Uit: Magazine Lekker gezond

Tip 3 : Verse kipfilet voor op brood

Klop een kipfilet tussen 2 velletjes plastic folie plat. Snijd de kipfilet in tweeën en druppel er wat olie over. Bak de kip in de grillpan in 5 minuten gaar en bruin. Bestrooi de kip met peper. Verdeel over 2 broodjes of sneden brood. Lekker met een handje rucola

April 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Nierstichting lanceert campagne : "Goed of Zout?"

Om ons bewust te maken dat we met minder zout gezond en lekker kunnen eten, heeft de Nierstichting de campagne "Goed of zout?" gelanceerd.

Ongeveer 85% van ons Nederlanders krijgt, vaak onbewust, te veel zout binnen. Dit kan op termijn nierschade veroorzaken. Alledaagse producten uit de supermarkt bevatten méér zout dan we vaak denken.

Producten zoals vleeswaren, kaas, sauzen en smaakmakers bevatten veel zout. Wanneer we die vervangen door minder zoute varianten, dan bevat onze voeding direct minder zout.

De Nierstichting heeft de "Goed of Zout quiz" ontwikkeld. Met de korte quiz kunnen we spelenderwijs testen hoe zoutbewust we zijn.

Ook onderdeel van de campagne is het **magazine "Lekker Gezond"** met tips en recepten". Het blijkt dat minder zout eten lekkerder en eenvoudiger dan we vaak denken.

In deze krant een paar tips uit dit magazine.

Zoutquiz: www.nierstichting.nl/goedofzout/

Tip 1

Kaas is het meest gegeten broodbeleg tijdens het ontbijt. Niet gek, want kaas hoort bij Nederland. Maar hoe lekker ook, in kaas zit veel zout. Vooral in Goudse kaas (hoe ouder, hoe zouter), smeerkaas, kruidenkaas, harde geitenkaas en buitenlandse kazen zoals feta, brie en Parmezaan. Daarom is het fijn dat er ook zoutbewuste alternatieven zijn. Zet de eerste stap:

*Pak in plaats van kaas eens een bolletje **mozzarella**. Doe plakjes op de boterham, samen met tomaat, basilicum, een scheutje olijfolie en gemalen peper. Of vervang de brie op het pistoletje door roomkaas en komkommer.*

Uit: Magazine Lekker gezond

Sportdrank of eiwitshake

Sportdranken en eiwitshakes zijn niet hetzelfde. In **sportdrank zit voornamelijk suiker**. De suiker dient als brandstof voor het lichaam tijdens het sporten. **Een sportdrankje kunnen we daarom het beste drinken tijdens het sporten**. Het is een manier om het lichaam van vocht en tegelijk van energie te voorzien. Wie intensief traint kan baat hebben bij een sportdrank. De gemiddelde sporter heeft genoeg aan water.

Een eiwitshake bevat veel eiwit, wat juist weer goed is **voor spierherstel**. Eiwitshakes kunnen we het beste **na** het sporten drinken.

Wie meerdere keren per week sport kan baat hebben bij extra eiwitten. Wie niet intensief traint (een beetje wandelen of af en toe een fietstochtje) heeft geen extra eiwitten nodig. Eiwitshakes betekenen in dat geval alleen maar extra kilocalorieën.

Uit: GezondNU.nl april 2021

Eiwitshake

Deze shake is een gemakkelijke en lekkere manier om wat extra eiwitten binnen te krijgen. Dit recept levert 20 gram eiwit, 375 Kcal en 15 gram vet.

Doe 125 gram magere kwark, 1 middelgrote banaan en 1 flinke eetlepel pindakaas in een blender en mix tot alles een één zachte massa is. Is de shake te dik, voeg dan wat water toe.

Variatietip: voeg eens wat amandelen en cacao of kaneel toe.

Uit: GezondNU.nl april 2021

Zuivelproducten zoals melk, kwark en yoghurt zijn goede eiwitbronnen omdat ze veel van het aminozuur **leucine** bevatten. **Leucine is belangrijk voor de spieropbouw**. Hoe meer leucine, hoe sterker de spieropbouw en hoe beter het herstel. Andere voedingsmiddelen die veel leucine bevatten zijn bijvoorbeeld kaas, kip, rundvlees en tonijn. Plantaardige eiwitten bevatten minder leucine. Wanneer we een overwegend plantaardige voeding eten, dan hebben we meer eiwitten nodig om aan dezelfde hoeveelheid leucine te komen.

Goed eten voor het herstel van spieren is belangrijk wanneer we veel sporten, maar ook wanneer we door ziekte spiermassa verloren hebben.

Uit: GezondNU.nl april 2021

Tasty Basics repen

Tasty Basics maakt producten met minder koolhydraten. Zoals ze zelf zeggen: "minder koolhydraten, meer échte voeding". Nieuw in hun assortiment zijn choco-notenrepen met slechts 4,6 gram koolhydraten en 129 kcal per (best wel klein) reepje.

Is een afgewassen snijplank glutenvrij?

In de regel gebruiken mensen met coeliakie een aparte broodplank om besmetting met gluten te voorkomen. De coeliakievereniging heeft onderzocht of dit wel echt nodig is.

Het blijkt dat het gezamenlijke gebruik van dezelfde snijplank voor zowel glutenvolle als glutenvrije producten **veilig** is. Wel moet de plank na het gebruik met glutenvolle producten schoongemaakt worden met warm water (met of zonder afwasmiddel maakt geen verschil), óf meedraaien in de vaatwasser op een normaal programma. Ook intensief gebruikte snijplanken, met groeven en krassen, geven na 1 keer normaal afwassen geen gluten meer af.

Uit: Glutenvrij, maart 2021

Roggebrood met cottage cheese en noten

Ingrediënten 4 personen • stuk komkommer • 8 halve walnoten • 2 mespunten gemalen komijn (djinten) • 2 mespunten chilivlokken • 80 gram hüttenkäse of cottage cheese • 4 sneetjes donker roggebrood

Bereiding 1 Was de komkommer en schaf het in dunne plakjes. 2 Hak de walnoten klein. 3 Meng de noten met wat komijn en chilivlokken door de hüttenkäse. 4 Beleg het roggebrood met de komkommer en verdeel het kaasmengsel erover.

Uit: Magazine Lekker gezond

Sjalotten cranberrychutney

Sauzen bevatten vaak veel zout, maar deze saus niet. De chutney kan warm of koud gebruikt worden bij vlees, kip of kalkoen, maar smaakt ook heel lekker op een (knacke)broodje met mozzarellakaas of roomkaas. Zo is eten met minder zout een feestje.

Ingrediënten (voor 4 personen)

250 gram sjalotten/ 1 eetlepel olijfolie/ 1 theelepel gedroogde salie/4 eetlepels cranberry sauce (Ocean Spray)/ 50 g pecannoten.

Bereiding

*Snijd de sjalotten in ringen. Verhit de olie in een hapjespan en bak de sjalotten en salie 13 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Zet het vuur iets lager wanneer de sjalotten dreigen te verbranden. Voeg de cranberry sauce toe en bak nog 2 minuten mee. Schep goed om en breng op smaak met flink wat versgemalen peper.

*Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pecannoten zonder olie of boter 3 minuten op middelhoog vuur. Schep op een bord en laat afkoelen.

*Serveer de chutney met de noten bij het vlees, kip of op een broodje roomkaas

Uit: Allerhande van lang geleden